На сайте tatler.ru могут содержаться упоминания и ссылки на Facebook и Instagram, ресурсы принадлежащие компании Meta, деятельность которой запрещена в РФ. При этом, вся информация и ссылки на Facebook и Instagram размещены до запрета деятельности Meta на территории России. На сайте tatler.ru отсутствуют запрещенные в связи с их содержанием материалы и/или ссылки на такие материалы.

ПСИХОЛОГИЯ

Что нужно знать о состоянии возбуждения — и о том, как его достичь

Психолог-гипнолог Елена Латыш (@psiholog.elenalatysh) рассказывает про возбуждение то, что мы хотели, но, возможно, боялись спросить.

Tatler

29 января 2021 г.

Волшебная вибрация. Магия, которая оживляет и накапливает энергию. Возбуждение — это тысячи ручейков, которые стекаются в реку, море, океан, чтобы растворить вас в своем потоке и выбросить на берег, абсолютно опустошенным, обессиленным, но как будто заново рожденным. А как пробудить эту волну? Какие механизмы запускают здоровую реакцию в теле?

Прежде всего я не могу обойти стороной тему образа жизни, основу всего. Сон, питание, физическая активность, а также отсутствие зависимости от веществ, стимулирующих выход из вашего сознания, дают благоприятную почву для здоровых удовольствий.

Сама по себе сексуальная энергия — понятие метафорическое, но она существует, имеет место быть! Есть разные способы возбуждения, я не буду объяснять вам известные механизмы воздействия на физиологическом уровне — мы рассмотрим их на примере движения энергии у мужчины и женщины. У мужчины она поднимается условно снизу вверх. То есть мужчина сначала реагирует на прикосновение, а затем, если ему нравится, он начинает испытывать чувства, а из чувств рождается интерес и привязанность. У женщины же все в обратном порядке. Сначала нужно вызвать у нее интерес, вовлеченность, образ. После чего у нее рождаются чувства и, наконец, возбуждение на физическом уровне. Может, конечно, сработать и наоборот, но естественная, надежная система устроена именно так. Воображение — самый мощный инструмент для возбуждения. Нарисуйте, создайте женщине образ «все для тебя, и ты ничего не должна» — и это будет самый мощный афродизиак. Только нужно определить ее потребность в данный момент. Потому что сильнее всего возбуждает предвкушение желаемого. А для мужчины бездна наслаждения наступает, когда он испытывает состояние свободы. «Я вся твоя без обязательств» — фраза, которая работает круче виагры. И даже если вы в отношениях уже давно, этот принцип не перестает работать.

КАДР ИЗ ФИЛЬМА «КОНЕЦ РОМАНА»

Еще мужчину и женщину можно определить как огонь и воду. Сначала женщина разжигает огонь мужчины. Затем мужчине нужно нагреть ее воду своим огнем, чтобы в процессе соединения с холодом не потухнуть. После чего они будут подогревать друг друга.

Разжечь огонь здорового мужчины гораздо проще, чем разогреть воду женщины, у которой система восприятия сложнее. Мужчине часто достаточно увидеть, потрогать, а женщину придется постоянно удивлять, поражать, радовать, доставлять удовольствия, чтобы она закипала (в хорошем смысле) как можно быстрее.

Но есть еще один аспект. Вопрос в том, насколько ваше либидо активно. То есть насколько вы в принципе способны желать и хотеть все в этой жизни. Ведь все наши желания — это проявление, активизация сексуальной энергии.

Для женщины хотеть — это здоровое состояние. Хотеть вообще все. Вам никогда не приходилось слышать от мужчин: «Я не успеваю за твоими желаниями!»? Им стоило бы радоваться, что перед ними настоящая, здоровая женщина. Если женщина запретила себе хотеть, то и секса ей нужно примерно столько же — нисколько.

Возбуждение — это предвкушение желаемого. Чтобы такое состояние шло с вами по жизни, вы должны хотеть. Чем больше — тем лучше. Главное, чтобы оно не превращалось в зависимость. А распознать ее очень легко: это когда вы страдаете, если не имеете. У здоровой женщины по-другому: получила — круто, нет — ну и ладно. Если, конечно, «нет» не является постоянным результатом. То есть речь о легкости и гибкости.

У женщин и мужчин направление внимания задано по-разному. Мужчине важно иметь некую миссию. Понимать, что ему нужно делать и какой это несет смысл для его жизни. А женщине важно иметь цели и желания. Чем их больше, тем активнее ее потребность в удовлетворении. И этим она стимулирует мужчину на успешность, причем не только в бизнесе. Желая, она пробуждает желание и в нем тоже — в том числе сексуальное. Усиливая его либидо на эту жизнь, она «заправляет» мужчину топливом своих чувств и ощущений, чтобы он двигался вперед и достигал результата в жизни и в постели.

Чтобы взаимодействовать с мужчиной таким образом, нужно научиться самостоятельно раскрывать в себе желания. К сожалению, иногда мы не знаем, чего хотим. Все напряжение в этой сфере исходит из двух ситуаций. Первая: мы хотим что-то получить, но не можем. Вторая: мы что-то имеем, но не хотим этого. Обе порождают чувство неудовлетворенности жизнью. И проблемы с возбуждением. А если ситуация зафиксировалась надолго, состояние неудовлетворенности вызывает раздражение, злость, отчаяние, разочарование и депрессию.

Расхожее мнение «женщина злая, потому что неудовлетворенная» имеет смысл. Только многие думают, что речь идет о сексе. На самом деле, это в целом про жизнь.

Кстати, наличие секса не подразумевает удовлетворенности им. Важно заниматься не сексом, а оргазмами. Состояние удовлетворения — основной, базовый критерий жизни женщины. Когда мы находимся в таком состоянии, мы спокойны, счастливы, радостны. Одним словом, нам хорошо.

Если же вам приходится делать то, что вы должны, жить, с кем вы должны, (по разным причинам — весомым или нелепым) начинается существование по чьим-то правилам. Это убивает в женщине способность хотеть. Когда эта возможность закрывается, мир становится невкусным. Вы неспособны получать удовольствие, и, соответственно, неспособны возбуждаться и испытывать оргазм. Вы не испытываете желание к своему партнеру, вам скучно, неинтересно, и вскоре секс совсем перестает вас интересовать. И здесь не помогут сексуальные техники и игрушки из секс-шопа. Они придуманы для игры с тем, с кем хочется играть.

Здесь нужно прежде всего устанавливать контакт с собой и своими желаниями, чтобы вновь вы обрели чувственность радость.

И как все-таки выйти на здоровый уровень «хотения»?

К примеру, вам предлагают что-то сделать или вы сами что-то делаете. Не важно, просьба это близких или рутинная деятельность. Все равно спросите себя: «Хочу или нет? Это мое или чужое желание?» Оценивайте с этой точки зрения каждое свое действие. Так вы поймёте, что делаете автоматически или из чувства долга. И научитесь говорить «нет» там, где это возможно.

То есть первый навык – замечать, что делаете то, чего не хотите. И выискивать возможность отказаться или трансформировать действия так, чтобы они вам нравились. Когда получится, станет легче.

Второй навык – научиться заявлять о своих желаниях миру. Из уст женщины слова «я хочу» говорят о ее свободе проявления, легкости, отсутствии страхов – особенно относительно ее мужчины. Самые возбуждающие разговоры о сексе начинаются с фразы «Я хочу с тобой...» А дальше – любые ваши фантазии. Такие разговоры будут пробуждать в вас и в партнерах сексуальную энергию. И вообще, сообщайте миру о своих желаниях, мечтайте, фантазируйте, наслаждайтесь. Хотеть не вредно, вредно не хотеть.

Третий навык — предвкушение. Это то, что вы испытываете, когда хотите чего-то по-настоящему. Оно и есть состояние возбуждения. Не только перед сексом, но и перед покупкой, встречей, мероприятием, даже перед едой. Очень важно есть не механически, иначе вы лишите себя огромного источника удовольствия. Сервируйте даже простую еду так, чтобы она пробуждала в вас желание. И вообще, состояние предвкушения должно сопровождать каждый ваш выбор. Ежедневные тренировки становятся приятнее, когда вы ждете их как праздника. Звонки близким гораздо чувственнее и контакт ближе, если вы хотите позвонить, а не должны сделать это. Разделите свою жизнь на «я хочу» и «я не хочу». «Я хочу» исполняйте с максимальным наслаждением.

Но «не хочу, а отказаться невозможно» тоже есть шанс подкорректировать. Это не касается рабочих или домашних обязанностей. Хотя и в этом случае стоит задуматься: если не хотите выполнять обязанности на работе, хотите ли вы эту работу в принципе? Какие отношения у вас с близкими, радует ли вас, что вы делаете что-то для них? Исследуйте свои реакции, чтобы понимать, какой процент действий вы совершаете для своего внутреннего баланса.

Когда вы начнете это отслеживать, пора будет учиться выбирать себя. У женщины в «списке распределения энергии» на первом месте всегда стоит она сама! Если вы сможете наполнить себя, будет что дать партнеру, детям и окружающему миру. Чем вы хотите и можете себя порадовать и побаловать уже сейчас? Ваша удовлетворенность собой и этим миром — база всех состояний, которые вам нужны.

Посмотрите, что вы себе разрешаете, а что – нет. Что продиктовано вашими страхами или установками? Возможно, когда-то такой подход к жизни помог выжить вашим родителям или даже вам. Но ключевое слово здесь — выжить, а не жить. Выживание мало похоже на радость и счастливое состояние.

Как только вы разрешите себе хотеть, вы начнете жить, а не проживать эту жизнь. Тогда у вас всегда будет возбуждение, как здоровое состояние предвкушения удовольствия. Вот несколько практик, которые помогут:

• Что бы вы ни делали, задавайте себе вопрос: «Хочу я это делать или нет?» Если ответ отрицательный, спрашивайте себя, можете ли вы отказаться от этого или заменить действие.

• Учитесь говорить «нет». Это расширит ваши границы. Неудобно отказать или стыдно попросить помощи – не причины мучить себя.

• Чаще спрашивайте себя «А что вообще я хочу?» Если каждое утро задаваться таким вопросом, дни станут намного ярче. Например, с утра вы решили, что после работы сделаете себе ванну с солью. Тогда весь день вы проведёте в состоянии предвкушения. А еще лучше начните записывать по 10 в желаний в день целый месяц, не повторяясь. Вы удивитесь, как много о себе узнаете нового.

• Следующий этап — научиться говорить о своих желаниях. От самых простых, вроде «я хочу сегодня почитать книгу», до самых невероятных. Посылайте этот запрос в пространство. Тело женщины, которая умеет говорить о том, что она хочет, отличается от тела женщины, которая запрещает себе хотеть.

Даже если у вас с желаниями все отлично, всегда есть возможность улучшить, развить ситуацию. Говорите, что хотите еще больше. Ведь удовольствий много не бывает.

ЕЛЕНА ЛАТЫШ

Латыш Елена Васильевна — психолог-гипнотерапевт, «мастер состояний». Участник марафона Sisters Power Лены Перминовой и Александры Кириенко. Консультирует героинь и героев «Татлера». Основатель сообщества «Клуб счастливых жен Великих мужей», автор и ведущая марафонов состояний и курса для женщин. Выпускница психологического факультета Новосибирского государственного университета, Научно-исследовательского института клинического гипноза, специализация по клиническому гипнозу в клинике психосоматических и внутренних болезней в Институте имени Бехтерева, в Московском институте интегративной семейной психотерапии, Высшей школе НЛП и многих других. 18 лет практики в терапии. Замужем, двое детей. В данное время проживает в Испании в городе Марбелья.

Если у вас возникли вопросы к Елене по теме состояний, ей можно написать в директ инстаграма.

Вам может быть также интересно:

Что такое состояние удовольствия и как на наше счастье влияют здоровый сон, секс и еда

Мы знаем способ вернуть себя в ресурсное состояние — и это не шампанское

Фото: legion-media, личный архив

© АО «Конде Наст» 2008 – 2023. Все права защищены. ул. Большая Дмитровка, д. 11, стр. 7, Москва, 125009